

Pepa Muñoz, la chef apasionada por los quesos

## “Los alimentos lácteos son imprescindibles en mi cocina”

*La prestigiosa chef alaba las cualidades gastronómicas de los lácteos tanto para cocinar como en entrantes o postres. Además, confiesa que consumir estos alimentos es saludable y ayuda a preservar las tradiciones y el medio rural*

Madrid, agosto 2024.- Los alimentos lácteos muestran una gran versatilidad en la gastronomía y tienen a la prestigiosa chef **Pepa Muñoz** (“*El Quienco de Pepa*”) como una de sus grandes valedoras. Muñoz, representante del **Comité de Sostenibilidad Láctea** (órgano asesor de la campaña europea “[Cuenta con los productos lácteos europeos](#)”), recuerda que “todos los lácteos han tenido siempre un papel relevante en la cocina tradicional, respetuosa con los recursos del entorno, con la agricultura, la ganadería y siempre de proximidad, donde primaba el aprovechamiento de todo”.

Así, está convencida que la actual cocina de vanguardia recurrirá cada vez más a los lácteos por su enorme versatilidad y propiedades.

**Pepa Muñoz** reivindica reforzar la educación alimentaria en los colegios para que los niños aprendan a integrar los lácteos en la gastronomía: “Desayunamos normalmente con lácteos e incorporarlos en la comida, merienda y cena sería muy saludable y fácil. Un yogur, un vaso de leche, porción de queso, natillas, flan, arroz con leche... La aportación de un lácteo por su sabor, textura y propiedades es difícil de superar”.

“Tenemos que poner en valor nuestra riqueza láctea, dedicar tiempo a la cocina de los recuerdos y emociones que nos remontan a la infancia, a la alimentación de toda la vida” -explica la chef, tras recordar que “este tipo de alimentos siempre han estado presentes en los recetarios de toda España y son un puntal esencial e imprescindible de las saludables dietas mediterránea o atlántica, vinculadas además a la mayor longevidad del Planeta”.

“Los lácteos son alimentos que desde siempre se han utilizado en los hogares y debemos ponerlos en valor, porque la cocina es alimentación y ésta a su vez es medicina preventiva”, confiesa. Y es que la cultura gastronómica de España tiene mucho de cocina tradicional, marcada por ingredientes obtenidos en el entorno más inmediato, de forma sostenible, y que son beneficiosos para nuestra salud, “y en esto, los lácteos en todas sus variantes son la punta de lanza”.

No debería existir confusión en torno al consumo de nuestros lácteos; salvo alguna intolerancia específica (como puede ocurrir con cualquier otro alimento), puesto que “el consumo de lácteos es una fuente maravillosa de salud y placer”. En postre o en aperitivo, tablas de quesos de enorme variedad que además podemos fusionar con otros alimentos como anchoas, tomate, uvas, membrillo o frutos secos “y sorprender con creaciones marcadas por el equilibrio que siempre caracterizan a las dietas mediterránea y atlántica”.

Muñoz sabe integrar los lácteos como nadie en un sinfín de platos y postres. “Como entrante o principal, no conozco a nadie a quien no gusten las croquetas, y precisamente los lácteos cobran protagonismo como gran ingrediente central”, asevera la chef. En la repostería, prosigue, el abanico de posibilidades es ingente, vinculado en muchas ocasiones a una herencia de recetas que han pasado de generación en generación y que han perdurado, pese a las modas, hasta nuestros días.



“¿Qué haríamos nosotros sin lácteos como la mantequilla, la leche y los derivados lácteos en la repostería? Yo al menos, no me lo imagino”. Y es que Muñoz afirma que siente auténtica pasión por platos como el arroz con leche: “Recuerdo cómo lo tomaba junto a mis seis hermanos cuando llegaba del colegio. Pero también me encantan postres como el requesón con nata y miel, el queso con membrillo o nuestra afamada tarta de queso”, agrega.

Además, siente enorme predilección por las tablas de quesos. Hasta tal punto está enamorada de este alimento que puso en marcha una espectacular cava en uno de sus establecimientos con el objetivo de mostrar a los comensales toda la riqueza y variedad que tiene nuestro país, a partir de leche de primera calidad de vaca, oveja, cabra o “tres leches”, en sus diferentes grados de maduración. Y no solo apoya a los lácteos por su versatilidad y sabor, sino que también es consciente de que, adquiriendo alimentos de proximidad, se ayuda también a mantener el tejido económico y social y preservar el medio rural frente al avance inexorable de la despoblación, comenta la chef.

## Verano y los lácteos en la gastronomía: La reina de las ensaladas

El verano es, precisamente, una de esas épocas en las que apetece comer más ligero y saludable, con platos nutritivos, saciantes y “frescos” pero sin renunciar a todo el sabor. Es tiempo de disfrutar de alguna de las maravillosas ensaladas, en la que pueden integrarse magistralmente los lácteos. Desde la campaña “Cuenta con los productos lácteos europeos”, aportan algunas ideas, para aprovechar todo su potencial, cuando el calor aprieta.

# Salsa César

## Ingredientes

- 100 ml de leche
- 200 ml de aceite de girasol
- 20 g de queso curado rallado
- 3 anchoas en aceite
- ½ diente de ajo
- 1 limón
- Pimienta negra
- Sal
- Perejil



## Elaboración

**Paso 1** Vertemos la leche en el vaso de una batidora. A continuación, introducimos la batidora y, como si se tratara de una mayonesa, comenzamos a mezclar al tiempo que añadimos lentamente el aceite de girasol.

**Paso 2** Una vez montada, agregamos el queso y las anchoas. Aprovechamos también este paso para salpimentar al gusto. Si queremos darle aún más sabor, podemos incluir medio diente ajo, un chorrito del limón exprimido y un poco de perejil. Las cantidades de estos tres ingredientes dependerán de la intensidad que queramos darle a nuestra salsa César casera. Volvemos a introducir la batidora y terminamos de montar.

**Paso 3** Para finalizar, si la salsa ha quedado muy espesa, podemos aligerarla con un chorrito de leche...



# Salsa de yogur

## Ingredientes

- **1 yogur natural**
- **1 diente** de ajo
- Zumo de medio limón
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Menta



## Elaboración

**Paso 1** Pon el yogur en un bol e incorpora el diente de ajo bien picado.

**Paso 2** Agrega el zumo de limón, la sal, la pimienta y un chorrito de aceite de oliva. Incorpora también las hojas de menta picadas.

**Paso 3** Mezcla todo bien hasta obtener una salsa homogénea.

## Beneficios saludables: 3 lácteos al día

Los valores nutricionales de los lácteos suman atractivo para defender su consumo, en el marco de una dieta equilibrada, como la Mediterránea y la Atlántica. Los lácteos aportan proteínas e hidratos de carbono, fundamentalmente en forma de lactosa, además de calcio, potasio, fósforo, zinc y otros minerales, así como vitamina B12 y A. “Tres lácteos al día” (leche, queso y yogur) es la media recomendada por la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y por las guías nacionales e internacionales de referencia.

La catedrática en Nutrición y Doctora en Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, Rosa María Ortega, también representante del Comité de Sostenibilidad Láctea en la campaña “Cuenta con los productos lácteos europeos”, recuerda que una dieta equilibrada incluye 2-3 raciones de lácteos al día en niños y adultos y 3-4 si hablamos de ciertas etapas y colectivos con necesidades adicionales, como durante la adolescencia, en mujeres embarazadas o durante el periodo de lactancia, en la edad avanzada y en el caso de los deportistas.

Una ración de leche equivale a 200-250 mililitros (una taza o vaso) y la ración de yogur se sitúa en los 250 gramos (2 yogures). La porción de queso semicurado o curado recomendada ronda los 30 gramos y, la de queso fresco llega hasta los 60 gramos

